प्रकीर्णक-पुस्तक-माला नं०

तमाखूसे हानियाँ

अर्थात्

तमाखू खाने, पीने और सूँघनेसे होनेवाली
हानियोंका सप्रमाण वर्णन

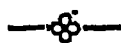
स्वर्गीय छोटालाल जीवनलाल शाहकृत
'विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र' से उद्धृत

प्रकाशक—
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर-कार्यालय, बम्बई

माघ संवत्, १९८६ वि०
जनवरी, सन् १९३० ई०

पहली बार] [मूल्य तीन आने।

निवेदन

—❀—

'विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र' के १० से १९ वें तकके १० अध्यायोंमें केवल तमाखूके दोष दिखलाये गये हैं। कई मित्रोंकी सम्मतिसे केवल उन्हीं अध्यायोंको उद्धृत करके यह छोटी-सी पुस्तक जुदा भी प्रकाशित की जाती है। हमारा विश्वास है कि देशको एक बड़े भारी दुर्व्यसनसे छुड़ानेके कार्यमें यह पुस्तक बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगी। इसका घर-घर प्रचार होना चाहिए।

—प्रकाशक।

—M. N. Kulkarni, Karnatak Press, 318 A, Thakurdwar, Bombay.
Premee, Hindi-Grantha-Ratnakara-Karyalaya,
Hirabag, Bombay 2.

तमाखूसे हानियाँ

१—दाँतोंकी खराबी।

वास्तवमें तमाखूसे कोई भी लाभ नहीं होता। लोग बिलकुल मिथ्या भूलमें पड़कर उससे फायदा होना बताते हैं। कितने ही लोग कहते हैं कि तमाखूसे और चाहे जो नुकसान होते हों पर दाँत तो जरूर ही मजबूत हो जाते हैं। ठीक है, मैं भी कहता हूँ कि मिट्टी खानेसे चाहे और बहुतसे नुकसान पहुँचते हों, पर भूखा पेट तो जरूर भर जाता है! क्यों, हँसे क्यों? मिट्टी खानेसे पेट नहीं भरता? तमाखू खाने-पीनेसे दाँत मजबूत होनेकी बात भी इसी तरहकी है। दाँत उन लोगोंके मजबूत होते हैं, जिनके दाँतोंकी जड़ें मजबूत होती हैं, जिनके मुँहकी भीतरवाली चमड़ीका पुर्त अच्छा होता है, जिनकी अन्न-नलिका और जठर नीरोग होते हैं। शरीरशास्त्रद्वारा यह बात सिद्ध हो चुकी है कि तमाखू खाने पीने अथवा सूँघनेसे दाँतोंकी जड़ें ढीली पड़ जाती हैं, मसूढ़े खराब हो जाते हैं और अन्ननलिका तथा जठरकी झिल्लीको खास तौरसे हानि पहुँचती है। यदि तुम मेरे साथ चलोगे, तो मैं तुमको तमाखूके दुर्व्य-

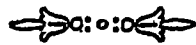
सनवालोंके दाँत दिखा दूँगा। तुम देखोगे कि उनके दाँत तमाखू न सेवन करनेवाले मनुष्योंकी अपेक्षा जरा भी अधिक मजबूत नहीं, बल्कि निर्बल हैं। दाँत निर्बल होनेके और भी बहुतसे कारण हैं। इस लिए जिनके दाँत दाँतोन न करनेसे, किसी रोगसे, शराब पीनेसे, अथवा ऐसे ही किसी कारणसे बिगड़ गये हों, उनके साथ यह मिलान नहीं होना चाहिए। क्योंकि यदि तमाखूका सेवन करनेवाला दाँतोंकी रक्षाके अन्य नियमोंका पालन करता हो, तो उसके दाँत वैसे नियमोंके नहीं पालन करनेवालेकी अपेक्षा अच्छे हो सकते हैं; परन्तु दन्तरक्षाके नियमोंके पालन करनेवाले और व्यसनहीन पुरुषकी अपेक्षा तो कदापि अच्छे नहीं हो सकते।

कितने ही तमाखू खानेवालोंकी डाढ़ें नहीं दुखतीं। ऐसे लोग कभी कभी यह समझ लेते हैं कि तमाखू खानेसे डाढ़ें नहीं दुखतीं। परन्तु इसका कारण यह है कि उनकी डाढ़ोंके ज्ञानतन्तु तमाखूके जहरसे मूर्च्छित रहते हैं और इससे वे दुःखका अनुभव नहीं कर सकते। इसीको अज्ञानी लोग तमाखूका फायदा समझ लेते हैं। ऐसा कोई बिरला ही तमाखू खानेवाला होगा, जिसके दाँत बुढ़ापेमें सड़ न गये हों या गिर न गये हों। परन्तु ऐसे किसी बिरलेका उदाहरण देनेसे यह न समझ लेना चाहिए कि तमाखूसे दाँत खराब नहीं हो जाते या नहीं गिर जाते। वैसे तो कोई कोई शराबी भी दीर्घजीवी होते हैं, पर इससे यह नहीं माना जा सकता कि शराब पीनेसे लोग दीर्घजीवी होते हैं। यदि किसी गले तक ठूँस-ठूँसकर खानेवालेको दूसरे दिन अजीर्ण या अपच न मालूम हो, तो क्या यह समझना चाहिए कि गले तक ठूँस-ठूँसकर खानेसे अजीर्ण नहीं होता?

यदि कोई चमारका बच्चा गन्दी जगहमें, कूड़े या कचरेके ढेरपर रात-दिन खेलता-कूदता हो और फिर भी बीमार न पड़ता हो, तो इससे क्या यह निश्चय कर लेना चाहिए कि गन्दी जगह, कचरे या कूड़ेके ढेरमें रहनेवाले बीमार नहीं होते ? ऐसे उदाहरणोंसे तो केवल यही सिद्ध होता है कि ऐसोंका शरीर-संगठन जन्मसे ही सुदृढ होनेसे रोगके कारण उपस्थित होनेपर भी रोग उनपर सहज ही आक्रमण नहीं कर सकता । इसी तरह यदि किसी विरले तमाखू खानेवालेके दाँत सड़ या गिर न गये हों, तो मानना होगा कि उसका शरीरसङ्गठन दृढ़ है अथवा उसने तन्दुरुस्तीके दूसरे नियमोंका पालन किया है । किन्तु यह बात तो सिद्ध ही है कि तमाखू खानेकी आदत यदि उसे न होती, तो उसके दाँत और भी अधिक मजबूत होते ।

किसी किसी तमाखू खानेवालेके दाँत जल्दी नहीं गिर जाते, पर खराब तो जरूर ही हो जाते हैं । यदि तुम ऐसे लोगोंके दाँत देखोगे, तो मालूम होगा कि वे पोले पड़ गये हैं, और उनकी जड़ें बिल्कुल निकम्मी हो गई हैं । दुनियाके प्रायः सभी डाक्टरोंकी राय है कि तमाखू जहरीली वस्तु है, साथ ही उसमें ढील कर देनेका भी गुण है, इस लिए उससे दाँतोंको जरूर हानि पहुँचती है ।

कृपालु ईश्वर या दयावती प्रकृतिने ऐसी योजना की है कि मनुष्यके दाँत जब तक वह जीता रहे तब तक अवश्य बने रहें । परन्तु यह बड़े दुःखकी बात है कि लोग तमाखू खा, पी, और सूँघकर दाँतोंको ४० या ५० वर्षकी ही अवस्थामें ही खराब कर डालते और गिरा देते हैं ।

२—तमाखूसे स्वर, इन्द्रियों और रुचिका बिगाड़।

यह बताया जा चुका है कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे दाँत बिगड़ते हैं। अब इससे होनेवाली जो दूसरी हानियाँ हैं, उनको सुनो। तमाखूसे मनुष्यका गला बिगड़ता है *। तुमने किसी तमाखू सूँघनेवालेका गाना सुना है? यदि नहीं, तो मौका मिलनेपर ध्यान देकर सुनना। चाहे कितना ही अच्छा गानेवाला हो, पर उसका स्वर तुमको बहुत कुछ बिगड़ा हुआ मालूम होगा। उसके स्वरकी मिठासमें तुम्हें न्यूनता जान पड़ेगी। जितने वकील, शिक्षक, व्याख्याता आदि तमाखू सूँघनेके व्यसनी होते हैं, उनका गला थोड़ा बहुत बिगड़ा हुआ अवश्य होता है। केवल तमाखू सूँघनेसे ही गला बिगड़ता है, यह बात नहीं है। तमाखू खाने-पीनेसे भी गलेकी ऐसी ही दुर्दशा हो जाती है। तमाखू पीने तथा खानेसे नाकके भीतरकी चमड़ी रूखी (रूक्ष) हो जाती है और इससे गला बिगड़ जाता है। धुआँ जहाँ जहाँ जाता है वहाँ वहाँ कालिख जमाये बिना नहीं रहता; कारण धुएँमें जले हुए पदार्थके परमाणु रहते हैं। रसोईघरमें चूल्हेके पासकी भीतें और खिड़कियाँ काली हो जाती हैं। तमाखूके धुएँमें भी तमाखूके जले हुए काले

* "तमाखू सूँघते समय हवाका मार्ग रुद्ध कर देती है और वह गलेको बिगाड़े बिना नहीं रहती।"—डॉ० रश।

परमाणु होते हैं और वे जिस जिस भागको छूते हैं, वे सब भाग काले पड़े बिना नहीं रहते। तुमने कभी चिलम पीनेवालोंका काला दुर्गन्धिमय कपड़ा देखा है? यदि बिल्कुल नये उजले कपड़ेकी साफी चिलम पीनेके काममें लाई जाती है, तो तीन चार दिनमें ही एकदम काली दुर्गन्धिमय हो जाती है। क्यों कि, तमाखूके धुएँके परमाणु उसपर जम जाते हैं। तमाखू पीनेवालोंके हाथ, दाँत तथा होंठ धीरे धीरे काले पड़ जाते हैं। इस तरह जब तमाखूका धुआँ कपड़ों, होंठों, दाँतों और हाथोंको काला किये बिना नहीं रहता, तब नाकके भीतरकी तथा छाती और फेफड़ोंके अन्दरकी कोमल चमड़ीको क्यों न काला करे और इन अवयवोंकी चमड़ीपर उसके हानि पहुँचाने-वाले काले परमाणु क्यों न ठहरें? इस तरह नाक, गला और छातीके भीतरके पोले भागको अर्थात् स्वर-नलिका तथा अन्न-नलिका आदि भागोंको, जिनका निर्माण शरीरमें अनेक उपयोगी कामोंके लिए किया गया है, तमाखू पीनेवाले जब धुआँ निकलनेका द्वार या चिमनी बना लेते हैं, तब यदि उनका गला बिगड़ जाय और उनको अनेक प्रकारकी हानियाँ पहुँचें, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? धुएँके इन जहरीले परमाणुओंको कुछ न कुछ अंश रक्तमें भी मिल जाता है और सारे शरीरमें विष फैला देता है।

तमाखूसे तीसरा नुकसान यह होता है कि कान, त्वचा, आँख, जीभ और नाक इन पाँचों ज्ञानेन्द्रियोंकी शक्ति घट जाती है।

तमाखूका व्यवहार करनेवालोंको सादा भोजन नहीं रुचता। उनको उसमें स्वाद ही नहीं आता। भोजनके जिन पदार्थोंमें,

नमक, मिर्च, खटाई, गरम मसाला खूब पड़ा हो, वे ही उन्हें अच्छे लगते हैं। सादी वस्तुओंके स्वादका ज्ञान उनकी जीभको होता ही नहीं। धीरे धीरे यह हालत हो जाती है कि उन्हें अमृततुल्य स्वाद भी नहीं माळूम होता। जेलमें तमाखू खाने-पीने-सूँघनेवाले कैदियोंको तमाखू नहीं दी जाती है। इससे थोड़े ही दिनोंमें उनकी रुचि सुधर जाती है। इससे भी सिद्ध होता है कि तमाखूसे स्वादेन्द्रिय बिगड़ जाती है।

तमाखू सूँघनेकी शक्तिको भी घटाती है। यदि रहनेके कमरेमें बुरी या अच्छी बास आती हो, तो उसका ज्ञान तमाखू सूँघनेवालोंको सब लोगोंसे पीछे होता है और कभी कभी तो होता ही नहीं है। * यह कोई कम हानि नहीं है। शरीरके आरोग्यको बिगाड़नेवाली अस्वच्छ हवाका ज्ञान तमाखू सूँघनेवालोंको नहीं हो सकता और इससे यदि वे अस्वच्छ हवामें अपने समयका बहुतसा भाग बितायें, तो कोई आश्चर्यकी बात नहीं। इसके सिवाय तमाखू सूँघनेवालेके नाकमें मसेका रोग होनेकी भी अधिक संभावना रहती है।

तमाखूसे आँखका भी तेज घट जाता है। बहुतसे लोग अज्ञानतावश यह समझ लेते हैं कि तमाखू सूँघनेसे आँखका तेज बढ़ता है। वास्तवम तमाखू सूँघनेसे आँखके ज्ञान-तन्तु निर्बल हो जाते हैं और आँखसे

---

* सुँघनीके उपयोगसे सूँघनेकी शक्ति विलकुल नष्ट हो जाती है तथा गलेको हानि पहुँचती है। तमाखू खाने और पीनेसे स्वादेन्द्रिय बिगड़ जाती है। तमाखू सूँघनेवालोंके नाकमें मसेका रोग हो जाता है।

—जर्नल ऑफ हेल्थ।

पानी झरने लगता है। तमाखू सूँघनेवाले अज्ञानतावश समझ लेते हैं कि आँखोंकी गरमी निकल रही है और यह मानकर वे तमाखू सूँघनेका व्यसन डाल लेते हैं। धुआँ लगनेसे भी आँखोंसे पानी बहता है। इससे गरमी निकल जाना समझकर यदि आँखोंका तेज बढ़ानेवाला मनुष्य धुएँमें ही रहने लगे, तो वह अवश्य अंधा हो जायगा। रोनेसे भी आँखोंसे पानी निकलता है, तब क्या रोनेसे आँखोंका तेज बढ़ता मान लेना चाहिए? आँखोंको तर रखनेके लिए आँखोंके परदोंकी मांस-ग्रन्थियोंमें (glands) संचित हुआ जल, तमाखू सूँघनेसे अकारण ही बह जाता है। इससे ग्रन्थियोंमें नया जल संचित करनेके लिए तन्तुओंको अधिक परिश्रम पड़ता है और इससे लाभके बदले हानि ही होती है। यदि किसी एक तमाखू सूँघनेवालेकी आँखोंका तेज साठ-सत्तर वर्षकी अवस्था तक घटा हुआ न माॡम हो, तो इससे यह नहीं माना जा सकता कि तमाखू सूँघनेसे आँख बिगड़ती नहीं। दिमागको यदि मेहनत कम पड़ती हो और आँखोंके बलवान् रहनेके और कारण उपस्थित हों, तो यह सम्भव है कि तमाखू सूँघनेसे आँखोंको अधिक हानि न पहुँचे। परन्तु यह निश्चित है कि यदि तमाखू सूँघनेका व्यसन न डाला जाता, तो आँखें और भी तेज होतीं। तमाखू पीनेसे भी आँखोंका तेज घटता है। जर्मनीके लोगोंका बहुत बड़ा भाग तमाखू पीता है। जिसका परिणाम यह हुआ है कि वहाँ चश्मा लगानेका बहुत अधिक प्रचार हो गया है।

तमाखू सूँघनेवालोंके ऐसे अनेक उदाहरण मिलते हैं कि वे कुछ न कुछ बहरे हो गये हैं। तमाखू खाने या पीनेवालेके कानोंको तो कम हानि पहुँचती है; पर तमाखू सूँघनेवालेके कानोंको तो अवश्य ही बहुत हानि पहुँचती है।

इस प्रकार जब आँख, कान, नाक और जीभ इन चार इन्द्रियोंको तमाखूसे हानि पहुँचती है, तब पाँचवीं स्पर्शेन्द्रियपर भी उसका बुरा असर पड़ता होगा, यह बात अनुमानसे समझी जा सकती है। और यदि त्वचाको कोई हानि न भी पहुँचती हो, तो भी चार इन्द्रियोंको हानि पहुँचना कोई मामूली बात नहीं है। तमाखूसे यदि किसी एक ही इन्द्रियको हानि पहुँचती हो, तो बुद्धिमान् आदमीको तमाखूका व्यसन छोड़ देना चाहिए; पर जब चार चार इन्द्रियोंको, दाँतोंको और गलेको तमाखू हानि पहुँचाती है, तब कौन बुद्धिमान् आदमी उसका सेवन करेगा ? कोई भी नहीं।

ग्रीमथमें मि० कर्मिग्ज नामका एक मनुष्य रहता था। बीस वर्षकी अवस्था तक उसकी आँखें बिलकुल कमज़ोर न थीं। उसका शरीर सुदृढ़ और निरोगी था। इसके बाद उसे तमाखू सूँघनेका व्यसन पड़ गया। पचास वर्षकी अवस्था होनेपर वह तमाखू पीने लगा और खाने भी लगा। ३० वर्ष तक इन तीनों व्यसनोंमें वह पड़ा रहा। इसका फल यह हुआ कि उसका शरीर बिलकुल ही बेकाम हो गया। इन्द्रियाँ बिगड़ती रहीं। चौवन वर्षकी अवस्थामें वह चश्माके बिना एक अक्षर भी न पढ़ सकता था। उसके दोनों कानोंमें ऐसी आवाज़ आती थी, मानो अन्दर नगाड़े बज रहे हों। दाहिने कानसे तो वह बिलकुल ही बहरा हो गया था। इस तरह वह दस वर्ष बहरा रहा। अनन्तर डाक्टर मसीकी सलाहसे उसने तमाखू खाना, पीना और सूँघना छोड़ दिया। छोड़नेके बाद पूरा एक महीना भी नहीं बीता कि उसे कानोंसे सुन पड़ने लगा। इसके बाद फिर उसकी यह इन्द्रिय कभी न बिगड़ी। यद्यपि चश्मा छोड़ देनेमें उसे कई महीने लगे; किन्तु आखिर वह छूट ही गया।

इस मनुष्यको शराब पीनेका अथवा और किसी तरहका कोई व्यसन नहीं था। जिस समय तमाखू पीता था, उस समय जिस प्रकार खाता पीता था, उसी प्रकार तमाखू छोड़ देनेपर भी खाता पीता रहा। इससे यह माननेमें कोई अड़चन नहीं मालूम होती कि तमाखूके सेवनसे ही उसकी इन्द्रियाँ बिगड़ गई थीं।

इस प्रकारके अगणित दृष्टान्तोंसे डाक्टरोंने सिद्ध किया है कि तमाखू इन्द्रियोंको बिगाड़ती है।

३—पचनक्रियाका बिगाड़ और झूठी प्यास।

यह बतलाया जा चुका है कि तमाखूसे दाँतोंकी जड़ें ढीली होकर वे निर्बल पड़ जाते हैं। जैसे कमजोर घोड़ेसे गाड़ी नहीं खिंचती, उसी तरह कमजोर दाँतोंसे अन्न जैसा चाहिए वैसा नहीं चबाया जाता और यह कम चबाया हुआ अन्न अच्छी तरह नहीं पचता। इस कारण तमाखूका सेवन करनेवालोंकी पाचनशक्ति अच्छी नहीं रह सकती। व्यसनके आरंभमें दाँत इतना नहीं बिगड़ते; किन्तु ४०—५० वर्षकी अवस्थामें अवश्य ढीले पड़ जाते हैं और गिरने लगते हैं। इसलिए तमाखूका उपयोग करनेवालोंका पकाशय ४०—५० वर्षकी अवस्थाके बाद निस्सन्देह निर्बल हो जाता है।

तमाखूका व्यवहार करनेवालोंकी पचनक्रिया बिगड़नेके और भी बहुतसे कारण हैं। एक तो तमाखू खाने-पीनेवालोंको बार बार थूकना पड़ता है। और थूक पचनक्रियाको सहायता देनेवाला एक रस है। तमाखू खाने-पीनेके कारण थूकनेकी आदत पड़ जानेसे वह आवश्यकतानुसार

जठरमें नहीं पहुँचता और इससे अन्न अच्छी तरह नहीं पच सकता + । यदि किसी तमाखू खाने-पीनेवालेको थूकनेकी आदत नहीं होती है, तो उसका जहरसे भरा हुआ थूक जठरमें जाकर पचनक्रियामें सहायता पहुँचानेके बदले उसे उल्टा बिगाड़ता है। इतना ही नहीं, पेटमें वायु * बढ़ाता है और सच्ची भूख और रुचिका नाश हो जाता है। यदि तमाखूके व्यवहारसे पचनक्रिया अच्छी हो जाती होती और भूख बढ़ जाने लगती, तो कैदखानेमें कैदियोंको तमाखू न मिलनेसे तथा बहुतसे मनुष्योंको तमाखू छोड़ देनेपर अन्न अच्छी तरह न पचता। पर अब तक यह नहीं सुना गया।

विद्वान् डाक्टरोंका यह अनुभवसिद्ध कथन है कि तमाखूके दुर्व्यसनसे खाना पचनेकी बात तो दूर रही उल्टे अग्निमान्द्यका रोग हो जाता है। डाक्टर रशका कहना है कि इससे अपचका रोग हो जाता है और खाया हुआ पदार्थ बहुत देरसे और बहुत अपूर्ण रीतिसे पचता है तथा मुँहका रंग बिगड़ जाता है। डाक्टर कलन कहते हैं कि तमाखू सूँघनेसे अजीर्ण-विकारके सारे चिह्न होते हुए मैंने देखे हैं। डाक्टर हॉसेकका कहना है कि मन्दाग्नि रोगकी अधिकताका कारण अधिकांशमें तमाखूका दुर्व्यसन है। प्रोफेसर हिचकाक कहते

+ तमाखू खाने-पीनेवालोंके थूकका बहुत अधिक भाग व्यर्थ बाहर निकल जाता है, इससे पचनक्रिया अच्छी नहीं होती, बल्कि पेटमें वायु हो जाता है। यह बात ऐसी है कि इसे अत्यन्त दुराग्रही मनुष्य भी स्पष्टतासे समझ लेगा।

—डॉक्टर स्टीफन्सन।

* यह समझना भूल है कि तमाखू पीनेसे पचनक्रियामें मदद पहुँचती है।.... ....वैद्योंके निकट ऐसे हजारों रोगी आते हैं, जिनकी पाचनशक्ति तमाखूके दुर्व्यसनसे बिगड़ी होती है।—डॉ० मशी।

हैं कि तमाखूसे अजीर्ण होता है। जर्नल आफ हेल्थ कहता है कि तमाखूका व्यवहार करनेवालोंमेंसे अधिकांश लोग अजीर्णके रोगसे पीड़ित रहते हैं। डाक्टर मॅक अलिस्टर कहते हैं कि तमाखूके व्यसनसे पचनेन्द्रिय और अन्नसे रक्त वनानेवाली शक्ति विगड़ती है और अन्तमें मनुष्य अजीर्ण विकारके भयंकर दुःखसागरमें डूब जाता है। डॉक्टर स्टीफन्सन कहते हैं कि जठर और नाकके ज्ञानतन्तुओंमें सम्बन्ध होनेसे तमाखू सूँघनेके कारण प्रायः अपच रोग हो जाता है।

हजारों डाक्टरोंकी यही राय है—किन किनके नाम लिये जायँ और किन किनके कथन सुनाये जायँ। इतने ही प्रमाणोंसे तुमको विश्वास हो गया होगा कि तमाखू पचनक्रियामें जरा भी मदद नहीं पहुचाती; वल्कि पचनक्रियाको विगाड़कर उल्टे भयंकर रोग पैदा करती है।

किन्तु तमाखूके कट्टर व्यसनी तो यही कहेंगे कि यह सव डाक्टरोंकी वकवक है, हमारा तो अनुभव है कि तमाखू भोजनको भस्म कर देती है। ऐसे दुराग्रहियोंको जव अपनी भूलका कड़वा फल भोग लेना पड़ता है, तव भी यह नहीं समझ पड़ता कि यह फल उनको उनकी भूलके ही कारण मिल रहा है। ऐसे लोगोंके इस प्रकारके कथनका कारण मैं तुमको पहले ही समझा चुका हूँ कि तमाखूमें जठरके ज्ञानतन्तुओंमें सूजन और जागृति पैदा करनेका गुण है और इसीसे तमाखूका रस या धुआँ जठरमें पहुँचनेपर उन ज्ञानतन्तुओंमें खलवलाट सी मच जाती है और इससे भूख लगने जैसा झूठा भान होने लगता है। इससे तमाखू खानेवाले पहले खाया हुआ अन्न पचाये विना ही फिर खा लेते हैं। परिणाम यह होता है कि उनका जठर दिन दिन निर्वल होता जाता है और उन्हें क्रम-क्रमसे अपचका

रोग हो जाता है। तमाखू सूँघनेवालोंकी भी यही दशा होती है। तमाखूकी एक चुटकी नाकसे चढ़ाते ही दिमागके ज्ञानतन्तु जाग्रत और उत्तेजित हो जाते हैं। इससे तमाखू सूँघनेवाले मान बैठते हैं कि तमाखू सूँघनेसे दिमाग शुद्ध रहता है और शरीरमें फुर्त्ती आ जाती है। ऐसी धारणाका कारण उनकी शरीरविद्यासम्बन्धी अज्ञानता है। परन्तु तमाखूके विषसे धीरे धीरे उनके ज्ञानतन्तु निर्बल हो जाते हैं, मन्द पड़ जाते हैं और उनको सुस्ती जैसी मालूम होने लगती है। इस सुस्तीको दूर करनेके लिए व्यसनी लोग फिर अपने व्यसनका सेवन करते हैं और ज्ञानतन्तुओंके जाग्रत होनपर उनको *मालूम होता है कि तमाखूमें सचमुच ही शक्ति लानेका गुण है।* वे यह नहीं सोचते कि घोड़ा चाबुक मारनेसे तेज जरूर चलने लगता है, पर इससे मजबूत नहीं बल्कि कुछ समयमें अड़ियल हो जाता है। यही दशा तमाखू, शराब, गाँजा, भाँग, अफीम आदिकी भी है। नशा करनेपर ज्ञानतन्तुओंको उत्तेजना पहुँचती है और इससे शक्ति आई हुई मालूम होती है, पर नशा उतरते ही ज्ञानतन्तु फिर सुस्त हो जात हैं और इससे नशेबाज उदास और सुस्त हो जाता है। इस उदासी और सुस्तीको दूर करनेके लिए वह फिर अपने नशेका सेवन करता है—नशेको लाभकारी समझकर सेवनकी मात्रा भी बढ़ाता जाता है और इससे उसका दिमाग दिन-दिन निर्बल होता जाता है। ×

× "तमाखू खाओ, पीओ या सूँघो, चाहे जिस रीतिसे उसका उपयोग करो, पर उसमें जरा भी पोषक गुण नहीं। बल्कि वह एक तीव्र विष है, जो रक्तमें मिलकर और मगज और ज्ञानतन्तुओंपर ठहरकर आरंभमें उनमें जागृति पैदा करता है, पीछे उनकी चेतनाशक्तिको शिथिल कर देता है और अन्तमें उनको मूर्छित और जड़ कर देता है।" —टी० एल० निकोल्स।

पचनक्रियाका बिगाड़ और झूठी प्यास ।

जैसे तमाखूसे झूठी भूख लगती है, वैसे ही झूठी. प्यास भी लगती है । यह बात सच है कि भोजन पचानेके लिए पानीकी जरूरत होती है; परन्तु घड़ी घड़ी प्यासका लगना रोगकी निशानी है । आरोग्य रक्षाके नियमानुसार सादा भोजन करनेवालोंको घड़ी घड़ी प्यास नहीं लगती । * घास खानेवाले पशु भी घड़ी घड़ी पानी नहीं पीते । वे सवेरे या शामको एक बार या कभी कभी दो बार पानी पीते हैं, अन्य समय पानी मिलनेपर भी वे नहीं पीते । गरज यह कि सच्ची प्यास लगनेपर पानी पीना और गला सूखनेपर बार बार पानी पीना,—इन दोनोंमें बड़ा अन्तर है । पहले लक्षणसे आरोग्य प्रकट होता है. और दूसरेसे रोग । तमाखूसे घड़ी घड़ी प्यास लगती है और पानी पीते रहनेपर भी प्यास बनी ही रहती है । विलायतमें इस प्यासको दूर करनेके लिए बहुतसे लोग शराब पीने लगते हैं + और एक नये व्यसनकी तौक़ गलेमें पहिन लेते हैं ।

---

* "जो वस्तुयें जठरके लिए बहुत ही उपयुक्त होती हैं, जो शरीरके लिए सबसे अधिक अनुकूल होती हैं, उन वस्तुओंसे अधिक प्यास नहीं लगती।" —डाक्टर डबल्यू० ए० आलकॉट ।

+ "तमाखू खाने या पीनेसे थूककी ग्रन्थियाँ थूक निकालते निकालते थक जाती हैं और इसीसे तमाखू खाने-पीनेके बाद ब्राण्डी, व्हिस्की आदि शराबोंको गलेके नीचे उतारा जाता है।"—न्यूयार्कमें तमाखूके विरुद्ध स्थापित हुई सभाकी रिपोर्ट ।

४—तमाखू तेज़ ज़हर है।

तमाखूका व्यवहार करनेवाले पूछेंगे कि तमाखूमें ऐसी क्या चीज है जिससे उसके सेवनसे रोग हो जाते हैं? इस प्रश्नका उत्तर सरल है। अफीम या संखिया खानेसे मनुष्य मर क्यों जाता है? कारण, अफीम और संखिया जहर हैं। बिच्छूके डंक मारनेसे मनुष्य चिल्लाता क्यों है और साँपके काट खानेसे मर क्यों जाता है? कारण बिच्छूके डंकमें और साँपके मुँहमें जहर है। जो वस्तु मनुष्य-शरीरमें अधिक मात्रामें पहुँचनेपर उसके प्राण ले लेती है और न्यून मात्रामें पहुँचनेपर बल, धातु आदिको क्षीण करके रक्तमें दूषण पैदाकर रोगी बना देती है, उसे जहर कहते हैं। तमाखू भी अफीम या संखियाकी तरह एक प्रकारका जहर है और इस लिए यह भी यदि मनुष्यके शरीरमें जायगा, तो या तो उसे प्राणहीन कर देगा या बीमार बना देगा। बड़े बड़े डाक्टरों, वैद्यों, रसायनशास्त्रियों और वैज्ञानिकोंने सैकड़ों प्रयोगोंसे इस बातको साबित कर दिया है कि तमाखू कोई ऐसा वैसा साधारण जहर नहीं है; यह बड़ा ही तीक्ष्ण और प्राणनाशक विष है+।

अन्य अनेक वस्तुओंके समान तमाखूका भी अर्क खींचा जाता है। यदि इस अर्कका केवल एक ही बूँद एक साधारण कदके कुत्तेको

+ इस बातमें जरा भी सन्देह नहीं है कि तमाखू शरीरके भीतर की चमड़ीपर सूजन ला देती है। इतना ही नहीं बल्कि वह एक विष है और बहुत तीक्ष्ण विष है।" —डा० आलकॉट।

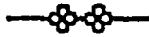
खिला दिया जाता है, तो वह तत्काल ही मर जाता है और दो बूँदोंसे तो वड़े वड़े कुत्ते मर जाते हैं ! छोटे छोटे पक्षी तो तमाखूके अर्ककी गन्धसे ही मर जाते हैं। डा० मसीने लिखा है कि मनुष्यके साथ रहनेसे जिन्हें तमाखूका धुआँ सह्य हो गया था ऐसे कुत्तों और बिल्लियोंकी भी जीभोंपर दो वूंद अर्क डाल देनेसे वे तीन चार पलमें ही मर गये हैं। डॉक्टर फ्रेंकलिन लिखते हैं कि पानीमें तमाखूका धुआँ अच्छी तरह मिलनेके वाद उसके ऊपर जो तेल जैसा पदार्थ निकल आता है, उसे एक विल्लीकी जीभपर चुपड़ दिया गया, तो वह तत्काल ही मर गई। अमेरिकाके इण्डियन लोग तमाखूके पत्तोंमेंसे तेल निकालकर अपने तीरोंके फलोंपर लगाते हैं। उन तीरोंके शरीरमें घुसते ही आहत मनुष्य या पक्षी विषसे मूर्छित हो जाते हैं और हाथ-पाँव मारकर थोड़ी ही देरमें मर जाते हैं। डाक्टरोंने यह भी निश्चय किया है कि जिस आदमीको तमाखू खानेका व्यसन नहीं है, यदि उसे कुछ अधिक मात्रामें तमाखू खिला दी जाती है तो वह मर जाता है। पहले पहल यदि कोई अनभ्यस्त लड़का दो तीन वीड़ियाँ एक साथ पी जाता है तो उसका सिर घूम जाता है, मस्तकमें चक्कर आने लगता है और जहर चढ़नेके सारे लक्षण शरीरमें दिखाई देने लगते हैं। तमाखू खानेवालेके वटुएमेंसे यदि कभी तुमने सुपारीका टुकड़ा निकालकर खाया होगा, तो तुमको उल्टी (क़ै) जैसी हुए विना न रही होगी। तमाखूके पत्तोंको भिगोकर पेटपर वाँध देनेसे वहुतोंको खूव क़ै होने लगती है और कितनोंहीके तो इससे प्राण भी चले जाते हैं। सेंटा सेंटील (Santa Santeuil) नामके एक फ्रेंच कविके शरावके प्यालेमें किसी मूर्खने सूँघनेकी तमाखूकी डव्वी उड़ेल दी, इससे उसकी मृत्यु हो गई ! शराव पीते ही उसके पेटमें

असंह्य दर्द होने लगा, खूब कै हुई और वह चौदह घंटेके अन्दर मर गया।

तमाखूका व्यसन—मामूली ही क्यों न हो—उससे नुकसान हुए बिना नहीं रहता। डाक्टर रशाका कहना है कि तमाखूके साधारण व्यसनसे भी अजीर्ण, सिरदर्द, चक्कर और फेंफड़ेकी बीमारी हो जाती है। यह भी कहते हैं कि ज्ञानतन्तुओंसे सम्बन्ध रखनेवाले जितने रोग होते हैं, उनमेंसे अधिकांश तमाखूसे होते हैं। डाक्टर उडवर्डका कहना है कि तमाखूसे मगजमें रक्त चढ़ जानेका रोग, गला बैठ जानेका रोग, पित्तका उन्माद, क्षय, मृगी, मस्तकपीड़ा, कंप, चक्कर, अजीर्ण, भगंदर और विक्षिप्तता आदि रोग हो जाते हैं। डाक्टर ब्राउन नामके एक और प्रसिद्ध डाक्टरका कहना है कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे चक्कर, सिरदर्द, मूर्च्छा, पेटमें पीड़ा, निर्बलता, कंप, स्वरमें घरघराहट, अस्वस्थ निद्रा, भयानक स्वप्न, स्वभावमें चिड़चिड़ापन, वायु, मनमें उदासीनता, और कभी कभी विक्षिप्तता भी हो जाती है।

इस तरह तमाखूसे न जाने कैसे कैसे और कितने भयंकर रोगोंके हो जानेकी संभावना रहती है। छुटपनमें शौकसे या किसीके बताये झूठे लाभोंके लालचसे लोग तमाखूकी आदत डाल लेते हैं; परन्तु अनन्तर ऐसे ऐसे रोग हो जानेसे उनका मनुष्य-जन्म निरर्थक सा हो जाता है। कैसे दुःखकी बात है कि हमारे देशके हजारों बालक, लाखों युवा और प्रौढ़ पुरुष इस तमाखूके व्यसनके जालमें फँसकर नष्ट हो रहे हैं। जिनके शरीरके सुधारसे, मनके विकाससे, बुद्धिकी उन्नतिसे भविष्यमें देशोन्नतिकी । है, ऐसे हज़ारों विद्यार्थी इस जहरीली वस्तुका व्यसन डालकर

शरीर, मन और बुद्धिको बिगाड़ बैठते हैं, यह देशके लिए साधारण हानि नहीं है ।

५–तमाखूसे अकालमृत्यु ।

बोस्टनके प्रसिद्ध डाक्टर एस० कूपरको दिनभर तमाखू सूँघते रहनेकी आदत थी । इससे उन्हें दिमागकी बीमारी हो गई और उसीमें उनकी अकालमृत्यु हुई । मरनेके बाद देखा गया कि उनकी नाक और दिमागके बीचकी खोखली जगहमें तमाखू (हुलास) का एक बड़ासा गोला बनकर अटक रहा है । मस्तिष्कविद्या–(Phrenology) अर्थात् मस्तक (सिर) और मुँहकी आकृति देखकर मनुष्यके गुण-दोषोंकी परीक्षा करनेकी विद्याके धुरन्धर विद्वान् प्रोफेसर नेल्सन साइजरने लिखा है–“ आजकल अत्यन्त तन्दुरुस्त और बलवान् दिखाई देनेवाले मनुष्योंकी भरी जवानीमें मृत्यु हो जाना एक साधारण सी बात हो गई है । ऐसे बहुतसे मनुष्योंकी मृत्यु हृद्रोगसे या दिमागमें रक्त चढ़ जानेके रोगसे बतलाई जाती है । परन्तु यदि तुम इन लोगोंकी मृत्युके सम्बन्धमें अच्छी तरह छान-बीन करोगे, तो मालूम होगा कि सौमेंसे पैंचानवे मनुष्य तमाखू, काफी या गरम मसालेका बहुत अधिक उपयोग करते थे । हृदय और शरीरके अन्य मुख्य अवयवोंकी कार्रवाई जिन ज्ञानतन्तुओंपर अवलम्बित है, उनको तमाखू, काफी या गरम मसालेसे बड़ी हानि पहुँचती है और इससे इनका नित्य व्यवहार करनेवालोंके हृदय या मस्तिष्कपर अक्सर एकाएक धक्कासा लगता है । निस्

शरीर अच्छा रहता है, किन्तु एक दिन अचानक ऐंठन या पेटमें शूल होनेसे शरीर खिंचने लगता है, हृदयकी क्रिया बन्द हो जाती है, मनुष्य धंपसे जमीनपर गिर जाता है और प्रायः उससे एक अक्षर भी नहीं बोला जाता। न्यूयार्क टाइम्सके सम्पादक डिकन्स तथा हेनरी जे० रेमैण्ड और अन्य सैकड़ों मनुष्योंकी मौतें इसी तरह हुई हैं। ऐसे भी अनेक उदाहरण मेरे अनुभवमें आये हैं कि हृदयमें कोई रोगसा या दर्दसा होता हुआ जानकर पहलेसे ही कई लोगोंने तमाखू और काफी छोड़ दी और उसके बाद १०, २० या ३० वर्ष तक उन्हें कभी वैसा दर्द न हुआ। ब्रुकलिनके बैंकका एक डायरेक्टर बहुत तन्दुरुस्त दिखाई देता था। उसे बीड़ी पीनेकी आदत थी। एक दिन खानेके बाद बीड़ी पीते पीते उसने हाथ फैला दिये, मुँहसे बीड़ी गिर पड़ी, बराण्डेमें चित हो गया और दो मिनटमें उसके प्राण निकल गये!

प्रोफसर सलिमेनने येल कालेजके एक तरुण विद्यार्थीका करुणाजनक उदाहरण दिया है। वे कहते हैं कि जब वह कालेजमें भरती हुआ था, तब उसका शरीर बहुत ही मजबूत और हृष्टपुष्ट था। परंतु इसके बाद उसे तमाखूका व्यसन लग गया। वह सारे दिन बीड़ी फूँकने लगा। परिणाम यह हुआ कि थोड़े दिनोंमें ही वह मर गया। बेंगोरकी पाठशालाके प्रोफेसर पोण्डने भी इसी तरह मरे हुए एक दो विद्यार्थियोंके प्रमाण दिये हैं। इस प्रकार तमाखूके व्यवहारसे मनुष्य अपने ही हाथों अपनी हत्या करता है।

जर्मनीमें वहाँके बड़े बड़े डाक्टरोंके मतसे १५ से २० वर्षकी उम्रके जितने मनुष्य मरते हैं, उनमेंसे लगभग आधे तमाखूके व्यसनसे

उत्पन्न हुए रोगोंके कारण मरते हैं। वे स्पष्ट शब्दोंमें लिखते हैं कि "तमाखूसे रक्त जल जाता है, और दाँत, आँखें तथा दिमाग बहुत ही खराब हो जाते हैं। अवलोकनसे पता लगा है कि तमाखूके व्यापारियों और बीड़ी बनानेवालोंके चेहरे निस्तेज, फीके और रक्तहीन होते हैं। उनमें बिरले ही बुढ़ापे तक जीते हैं। किसानोंका अनुभव है कि जिस जमीनमें तमाखू बोई जाती है वह जहरीली हो जाती है और जमीनका कस और चीजोंके बोनेकी अपेक्षा इससे बहुत अधिक चूसा जाता है। तमाखूमें नीचे लिखी जहरीली चीजें हैं—कार्बोलिक एसिड, सल्फ्यूरेटेड हाईड्रोजेन, प्रसिक एसिड, पिरिडाइन और पिकोलाइन। इनमेंसे कुछ देरमें और कुछ जल्दी ही अपना प्रभाव दिखाते हैं।

६—स्मृति और बुद्धिका बिगाड़।

संक्षेपमें मैं तुम्हें बतला चुका हूँ कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे अनेक प्रकारके रोग हो जाते हैं, तथा इन्द्रियोंकी शक्ति शिथिल हो जाती है और शरीरशास्त्रका यह नियम है कि जब शरीर रोगसे बिगड़ता जाता है या निर्बल पड़ता जाता है, तब मानसिक शक्ति—स्मरणशक्ति तथा बुद्धि घटती जाती हैं। अँगरेजोंमें एक कहावत है—A sound body has a sound mind—अर्थात् नीरोग सशक्त मनुष्यकी ही मानसिक शक्तियाँ बलवान् होती हैं; रोगी और अशक्त मनुष्यकी नहीं। इसका कारण स्पष्ट है। शरीरके सारे अवयवोंका पोषण;

प्रतिदिन बननेवाले नये रक्तसे होता है और हमारे मस्तिष्कका भी पोषण —जिसपर कि सारी मानसिक शक्तियाँ अवलम्बित हैं—शुद्ध रक्तसे ही अच्छी तरह होता है। रोगी मनुष्यकी पचनशक्ति निर्बल पड़ जाती है, इससे नया रक्त बहुत थोड़ा बनता है और जो थोड़ासा बनता है, वह भी अशुद्ध और बलहीन होता है। ऐसा निर्बल और उसपर भी थोड़ा रक्त मगज़के पोषणके लिए मिलनेसे मगजका निर्बल होता जाना स्वाभाविक है। निर्बल मस्तिष्कमें बलवान् मानसिक शक्तियोंकी आशा रखना उसी तरह वृथा है, जिस तरह तेलहीन दीपकसे मसालके समान उजेला पानेकी आशा। हम लोगोंके शरीरमें मस्तिष्क बहुत ही उच्च श्रेणीकी शक्तियोंवाला, सुकुमार और आश्चर्यजनक अवयव है। हमारे शरीरमें जितना नया रक्त रोज बनता है, उसका छठा भाग मस्तिष्कके पोषणमें खर्च होता है और शेष $\frac{5}{6}$ से अन्य अवयवोंका पोषण होता है। मतलब यह कि यदि शरीरमें छः तोले रक्त बनता हो, तो एक तोला मस्तिष्कके पोषणमें और पाँच तोले शरीरके अन्य अवयवोंके पोषणमें खर्च होता है। यह तो हुई नियमित रीतिसे चलनेवाले मनुष्यकी बात; परन्तु यदि कोई मनुष्य अनियमित आचरणवाला हो—अर्थात् मानसिक परिश्रम अधिक करता हो, चिन्तित रहता हो; चिड़चिडा और क्रोधी हो, बहुत अधिक विचार करता हो, खूब थक जाने तक विद्याभ्यास करता हो और किसी दुर्व्यसनमें फँसा हो, तो उसके मगजके पोषणके लिए रक्तका छठा भाग ही बस नहीं है, उसको उसकी मेहनतके अनुसार अधिक रक्तकी जरूरत होती है। तमाखूके सेवनसे पाचनशक्ति बिगड़ जाती है और इससे इतना पर्याप्त और शुद्ध रक्त तयार ही नहीं होता, जो मस्तिष्कके पोषणमें काम आवे।

इससे मस्तिष्क दुर्वल पड़ता जाता है और मानसिक शक्तियाँ निस्तेज होती जाती हैं।

डाक्टर आलकॉटका कहना है कि तमाखूके सेवनसे शरीरको अन्य जो जो हानियाँ पहुँचती हैं, उनकी अपेक्षा स्मरणशक्तिकी हानि वहुत अधिक है। मस्तिष्क और ज्ञानतन्तुओंके लिए तमाखूकी सुँघनी सवसे अधिक हानिकारक है। डाक्टर रशका कहना है कि वहुत अधिक तमाखू सूँघनेके कारण डाक्टर मेसिलॉकके वापकी याददास्त चालीस वर्षकी अवस्थामें ही नष्ट हो गई थी। सर जान प्रिंगलकी स्मरणशक्ति भी तमाखू सूँघनेके अधिक व्यसनसे खराव हो गई थी और तमाखू सूँघना छोड़ देनेपर फिर सुधर गई थी।

डाक्टर स्टिवन्सन कहते हैं कि तमाखूसे मस्तिष्ककी शक्ति निर्वल पड़ जाती है, समझनेकी शक्ति घट जाती है और स्मरणशक्ति दुर्वल हो जाती है। डाक्टर कलनका कहना है कि ऐसे अनेक उदाहरण मैं दे सकता हूँ कि वुढ़ापा आनेसे पहले ही जिनकी स्मरणशक्ति तमाखूसे नष्ट हो गई है, वुद्धि मारी गई है और ज्ञानतन्तु अतिशय दुर्वल हो गये हैं।

किन्तु तमाखूके व्यसनसे केवल शक्ति ही नहीं विगड़ती, वुद्धिको भी हानि पहुँचती है। डाक्टर स्टिवन्सन कहते हैं कि तमाखू बुद्धिका नाश करती है। तमाखू सूँघने, खाने या पीनेसे मस्तिष्क और ज्ञानतंतुओंको हानि पहुँचती है। गवर्नर सलिवान अपने अनुभवसे कहते हैं कि तमाखू मुझे जड़ और सुस्त वनानेमें, मेरे विचार-प्रवाहमें वाधक वननेमें और विपयोंके विश्लेषण और विचारोंके वर्णन करनेकी मेरी मानसिक शक्तिको निर्वल वनानेमें कभी असफल नहीं हुई। प्रोफेसर

हिचकॉकका कहना है कि शराब, अफीम और तमाखू बुद्धिपर हानिकारक प्रभाव डालती हैं। इंद्रियोंको तत्काल हानि पहुँचाती हैं।

यूरोप और अमेरिकाके अनेक स्कूलों और कालेजोंमें तमाखू पीनेवाले और न पीनेवाले विद्यार्थियोंकी अनेक वार जाँच की गई है, जिससे पता लगा है कि न पीनेवाले ही प्रायः ऊँचे नम्बरोंमें पास हुए हैं तथा पास होनेवालोंमें अधिक संख्या न पीनेवालोंकी ही निकली है और फेल होनेवालोंमें पीनेवाले अधिक निकले हैं। इससे स्पष्ट है कि तमाखू बुद्धिनाशक है।

मेरे मित्रो, तुमने तमाखूके व्यसनके फायदे देखे ? जिस बुद्धि और मनके द्वारा जगतके सब कार्य अच्छी तरहसे सम्पन्न किये जा सकते हैं, वही तमाखूके व्यसनसे बिगड़ जाती है। शास्त्रका वचन है–'बुद्धिनाशात् प्रणश्यति' अर्थात् बुद्धिके नाशसे मनुष्य नष्ट हो जाता है।

---

७ आलस्य, गन्दगी, अविवेक और अनीति।

तमाखूसे बुद्धि बिगड़ती है और बुद्धि बिगड़नेसे मनुष्यका विनाश होता है, यह पिछले अध्यायमें बताया जा चुका है। अब बुद्धि बिगड़नेसे विनाशकी संभावना किस तरह धीरे धीरे होती है, यह जरा विस्तारके साथ बताया जाता है। बुद्धिके बिगड़ जानेका अर्थ है उद्योग, स्वच्छता, और सदाचार आदि उन अच्छे अच्छे गुणोंका नाश हो जाना

—जो मनुष्यमें मनुष्यता लाते हैं और जो मनुष्यको सुखी वनाते हैं और उनके वदले आलस्य, अहदीपन, गन्दगी और दुराचरण आदि लक्षणोंका आ जाना, जो मनुष्यको पशुसे भी नीचा वना देते हैं, हजारों प्रकारके दुःख देते हैं और मृत्युके वाद भी उसकी दुर्दशा करते हैं। तमाखूके व्यसनसे इनके अतिरिक्त और भी दुर्गुण हम लोगोंमें घर करते जाते हैं, इसमें जरा भी सन्देह नहीं। तमाखूके व्यसनवाले चाहे जितनी शेखी मारें कि तमाखूसे काम करनेकी स्फूर्ति होती है और दूसरोंकी अपेक्षा हम अधिक काम कर सकते हैं, पर अनुभवसे यही सिद्ध होता है कि तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोग वड़े ही आलसी होते हैं; कोई काम करना हो तो तमाखू खाये, पीये या सूँघे विना काममें उनका जी ही नहीं लगता। इसे स्फूर्ति और उद्योग कहें या जड़ता और आलस्य? तमाखू खाने-पीनेका व्यसन मनुष्यको जितना जल्द आलसी वना देता है, उतना जल्द कोई दूसरा व्यसन नहीं वनता। तुमने वीमार आदमीको उद्योगी और स्फूर्तिवाला देखा है? तमाखूके व्यसनसे जव मंदाग्नि और मस्तिष्कके विविध रोग पैदा हो जाते हैं, तव मनुष्य जी लगाकर शारीरिक या मानसिक परिश्रम कर ही कैसे सकता है? इस प्रकार तन-मनकी निर्वलतासे तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग धीरे धीरे आलसी हो जाते हैं।

संसारमें आलस्य मनुष्यका एक वड़ा शत्रु है। पहले तो आलस्यसे गन्दगी वढ़ती है। आलसी लोग चिलमकी राख या वीड़ीके टुकड़े वाहर न फेंककर घरके भीतर ही डाल देते हैं। घड़ी घड़ी थूकने या नाक छिकरनेके लिए भला कौन जावे? वाहर घरके भीतर ही वे थूँकते छिकरते हैं और इससे घर वहुत गन्दा हो जाता है। यही नहीं तमा-

खूके व्यसनसे खासकर तमाखू खाने या सूँघनेसे मुँह, नाक, दाढ़ी, मूँछ तक मैले रहते हैं। तमाखू पीनेसे हाथ गन्दे और दुर्गन्धियुक्त रहते हैं। गन्दगी बढ़नेसे मनुष्य अनीतिमान् हो जाता है। क्यों कि स्वच्छता और नीतिका बहुत गाढ़ा सम्बन्ध है। मन, शरीर और अपनेसे सम्बन्ध रखनेवाली वस्तुओंको स्वच्छ रखना, यह नीतिका प्रधान अंग है। किन्तु तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोग अपने शरीरको और अपनेसे सम्बन्ध रखनेवाली वस्तुओंको साफ नहीं रखते और इससे मनकी स्वच्छता भी धीरे धीरे नष्ट हो जाती है। अँगरेजीमें एक कहावत है—Cleanliness is next to Godliness अर्थात् ईश्वरताको प्राप्त करनेकी पहली सीढ़ी स्वच्छता है। अस्वच्छतासे सदाचरणका नाश होता है।

तमाखूके व्यसनसे मनुष्यमें असभ्यता और अविवेक आ जाते हैं। दूसरोंके सहवासके समय तमाखू खा-पीकर गन्दगी फैलाना और वायुको—जिसमें लोग साँस ले रहे हैं—जहरीला बना देना क्या असभ्यता या अविवेक नहीं है? तमाखूकी पिचकारी चलानेसे या बीड़ीका धुआँ उड़ानेसे पास बैठनेवालोंका जी दुखता और उकता उठता है। दूसरोंको दुःख पहुँचाना सज्जनताका लक्षण नहीं। नीतिका यह स्पष्ट नियम तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग भूल जाते हैं। इस नियमका भंग करना सभ्यताका भंग करना है। सभ्यता और विवेक सदाचरणके स्तंभ हैं। जिनमें ये गुण नहीं, वे नीतिमान् नहीं माने जा सकते।

यही नहीं, डाक्टर स्टिवेंसन कहते हैं कि तमाखूसे बहुतसे लोग खासकर अनुभवहीन युवक दुराचारोंमें रत हो जाते हैं और इससे उनके तथा उठती हुई सन्तानके स्वास्थ्य, नीति और सुखमें बड़ा व्याघात पहुँचता है।

८—धर्मवृत्ति और सद्गुणोंका नाश।

यह बतलाया जा चुका है कि तमाखूके व्यसनसे सदाचार या नीति नष्ट होती है। सदाचार या नीति धर्मका पाया है और इस कारण सदाचारसे नष्ट मनुष्य धार्मिक नहीं हो सकते। योग-साधकोंने योगशास्त्रके आरंभमें ही तमाखूका स्पर्श करनेका निषेध किया है। कारण, तमाखू रजोगुण और तमोगुणको बढ़ाती है और धर्मवृत्तिको नष्ट करती है। प्रायः प्रत्येक धर्ममें तमाखू जैसे व्यसनोंसे दूर रहनेका उपदेश दिया है। मुसलमान धर्ममें तमाखू पीनेकी छूट नहीं है। मैथोडिस्ट ईसाइयोंने तमाखूका तीव्र विरोध किया था। जॉन इलियट, विलियम पॅन और वास्ली जैसे ईसाई धर्मके उपदेशक भी तमाखूके कट्टर शत्रु थे। तमाखू जैसी सदाचार नष्ट करनेवाली और मलिनताको बढ़ानेवाली वस्तुका सेवन करता हुआ मनुष्य यथार्थ धार्मिक नहीं रह सकता। बाहरसे मैला रहनेवाला मनुष्य मनको कैसे स्वच्छ रख सकता है? सात धातुओंसे बने हुए शरीरको तमाखूके जहरीले परमाणुओंसे अशुद्ध और विषमय बनानेवाला मनुष्य मनके दोषों या मनपर जमे हुए सूक्ष्म मैलको कैसे देख सकता है? और यदि देख भी सके, तो उसमें उस मैलको दूर करनेकी प्रवृत्ति कैसे पैदा हो सकती है? मनकी अशुद्धि शास्त्रोंमें पाप कही गई है। पापरूप मैलसे भरा हुआ मनवाला तथा विषरूप मैलसे भरा हुआ शरीरवाला व्यसनी मनुष्य अत्यन्त पवित्र, अत्यन्त शुद्ध और सर्वगुणसम्पन्न परमेश्वरपर कैसे प्रीति पैदा कर सकता है? परमेश्वरपर सच्ची प्रीति हुए बिना अचल धर्मवृत्ति नहीं

होती। इस नियमसे तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोग धार्मिक या धर्मप्रवृत्तिवाले नहीं हो सकते।

संसारमें जन्म लेने, बड़े होने, पैसा कमाने, सांसारिक सुखदुःख भोगने और कोई भी अच्छा काम किये बिना मर जानेके लिए यह मनुष्य-योनि नहीं मिली है। कुत्ते भी जन्म लेते हैं, इधर उधरके टुकड़े खाकर मौटे ताजे बनते हैं, दुःख-सुखसे दिन पूरा करते हैं और मृत्यु आनेपर मरते हैं। तब मनुष्य-योनि और पशु-योनिमें अन्तर ही क्या रहा? पशुओंकी अपेक्षा बुद्धि आदि मानसिक शक्तियाँ मनुष्यको विशेष मिली हैं। वह पशुओंकी अपेक्षा श्रेष्ठ तभी गिना जाता है, जब कि इन शक्तियोंका उपयोग अपने और संसारके कल्याणके लिए पशुओंकी अपेक्षा अच्छा करता है। तुमको यदि किसीने साज-सामानसे सजा हुआ सुन्दर बँगला रहनेके लिए दिया हो और उसमें रहकर तुम उसे साफ न रक्खो, उसमें कुत्ते बिल्लियोंको मैला कर जाने दो, कीमती साज-सामानकी हिफाजत न रक्खो, हाँडी झाड़ आदि सजावटकी चीजोंको तोड़-फोड़ डालो, जगह जगह कूड़े-करकटके ढेर लगा दो, फुलबाड़ीका सत्यानाश कर दो, तो क्या तुम इन कामोंके लिए जवाबदार नहीं होगे? इसी प्रकार यदि मनुष्य अपने शरीर-रूपी बँगलेकी, जो उसे मिला है, हिफाजत न करे, तमाखूके व्यसनसे रोग और जहररूपी कूड़े-करकटसे उसे गंदा और मैला कर दे, बुद्धि, धर्मवृत्ति आदि मन और हृदयकी ऊँची शक्तिरूपी साज-सामानको नष्ट कर दे, दुष्ट दुर्गुणरूपी कुत्ते-बिल्लियोंको उसमें जगह जगह मैला कर जाने दे, अर्थात् मन और शरीरको मैला और पापमय कर दे, ऊँचे सद्गुणरूपी फूलों-फलोंके वृक्षोंको बढ़ने न देकर हृदयरूपी बागमें दुरा-

चाररूपी काँटोंके झाड़ उगने और बढ़ने दे, गरज यह कि शरीरका अच्छा उपयोग करनेके बदले उसका मरणपर्यन्त दुरुपयोग करे, तो वह क्या प्रकृति या ईश्वरके निकट जवाबदार नहीं होगा ? अवश्य होगा। मनुष्य-योनि इसलिए नहीं मिली है कि दुर्व्यसनमें फँसकर शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ इच्छानुसार बिगाड़ डाली जायँ; किन्तु इसलिए मिली है कि उसका अच्छा उपयोग किया जाय। उसका जितना ही अच्छा उपयोग किया जाता है, उतना ही अधिक सुख मिलता है। तमाखूके दुर्व्यसनियोंको अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियोंको व्यसनद्वारा नष्ट कर डालनेसे जो जो दुःख मिलते हैं, वे सब मैं तुमको बता चुका हूँ। ये सब दुःख एक एक करके आते हैं। आरंभमें यह चेतावनी मिलती है कि शरीरको बिगाड़कर तुम ईश्वरी नियमोंको तोड़ते हो। इस चेतावनीपर यदि तुम ध्यान नहीं देते, तो बड़े बड़े रोगोंके द्वारा चेतावनी मिलती है। इसपर भी यदि नहीं चेतते, तो शरीरके स्थूल दुःखोंके उपरान्त सूक्ष्म दुःख सिर उठाते हैं और इसपर भी न चेतनेवाले मनुष्यको अन्तमें आत्मसम्बन्धी दुःख होते हैं, अर्थात् सद्गुण, धर्मवृत्ति आदि परम कल्याणकारक गुणोंका नाश हो जाता है। यह कोई ऐसी वैसी हानि नहीं है। इस हानिके आगे शारीरिक और मानसिक दुःख तो किसी गिनतीमें ही नहीं हैं। परम कल्याणकारक गुणों और धर्मवृत्तिके रक्षणके लिए महापुरुषोंने ऐसे बड़े बड़े शारीरिक और मानसिक दुःख, जो दूसरोंसे सहे न जा सकें, सहे हैं। सद्गुणों और धर्मवृत्तिकी रक्षाके लिए देह, प्राण, धन, विभव, बड़े बड़े राज्य, प्राणसे भी प्रिय स्त्री, पुत्र, कुटुम्बीजन, मित्र और सर्वस्वको तिनकेके समान माना है। अर्थात् इन सबके नाशकी परवाह

नहीं की है; किन्तु अपने सद्गुणों और धर्मवृत्तिका नाश नहीं होने दिया है। बड़ी बड़ी लालचों और भयोंसे भी वे नहीं डिगे हैं। इस प्रकार संसारके महापुरुषोंने जिन सद्गुणों और धर्मवृत्तियोंकी रक्षाके लिए बड़े बड़े सुखोंको भी छोड़ देना और असह्य संकटोंको भी सहन कर लेना योग्य समझा है और समझते हैं, उन सद्गुणों और धर्मवृत्तियोंका मूल्य कितना अधिक होना चाहिए यह तुम सहज ही समझ सकते हो। इस लिए लालचमें पड़कर तमाखूका व्यसन अपने पीछे लगा लेना और सद्गुणों तथा धर्मवृत्तियोंका नाश कर देना, यह कितनी बड़ी भारी भूल है, इसे सामान्य बुद्धिवाले मनुष्य भी समझ सकते हैं। क्या कोई विचारवान् मनुष्य एक पैसेका लाभ और लाख रुपयेकी हानि करना चाहेगा? कभी नही। किन्तु तमाखूके व्यसनी ऐसा ही करते हैं।

९–रही सही हानियाँ।

इस अध्यायमें मैं उन हानियोंको बतलाना चाहता हूँ, जो तमाखूके सम्बन्धमें कहनेसे छूट गई हैं। किसी किसी मनुष्यके सिर तथा नाकके भीतरके खोखलेपनमें सूक्ष्म जन्तु होते हैं। बहुतसे डाक्टरोंकी राय है कि इन जन्तुओंके होनेका कारण तमाखू सूँघनेका व्यसन है। वे कहते हैं कि सूँघनेकी सुगन्धित तमाखूपर मक्खियाँ आदि आकर बैठती हैं और अंडा देती हैं। ये अंडे तमाखू सूँघनेवालेके नाकके द्वारा सिरके खोखलेपनमें चले जाते हैं और उनसे जन्तुओंकी उत्पत्ति होती है तथा

अनेक प्रकारकी वेदना होनेकी संभावना रहती है। कहा जाता है कि इसी कारणसे तमाखू सूँघनेवालोंको नासूर हो जाता है।

मूर्खों और शरीरिक परिश्रम करनेवालोंकी अपेक्षा मानसिक परिश्रम करनेवाले विद्वान् मनुष्योंको या कम शारीरिक परिश्रम करनेवालोंको तमाखूसे अधिक नुकसान पहुँचता है।

कितने ही लोग वचपनसे तमाखूके व्यसनी होते हैं। उन्हें प्रत्यक्षमें तमाखूसे कोई बड़ी हानि पहुँची हुई न देखकर लोग यह अनुमान बाँधते हैं कि तमाखूसे कोई नुकसान नहीं होता। यह ठीक है कि शारीरिक संगठनमें अन्तर होनेके कारण बहुतसे मनुष्योंको तमाखूसे होनेवाली कोई बड़ी हानि प्रत्यक्ष नहीं होती, तथापि इससे यह न समझ लेना चाहिए कि उनको तमाखू थोड़ी भी हानि नहीं पहुँचाती। कोई मेहतर यदि शरीरसे पुष्ट दिखाई दे, तो यह न समझ लेना चाहिए कि गन्दगीसे शरीरमें रोग नहीं होते हैं। खेतकी स्वच्छ हवामें सारा दिन पसीना बहानेवाले खेतिहर, मजूर तथा अन्य अधिक शारीरिक परिश्रम करनेवाले तमाखूके व्यसनी होनेपर भी, कोई भारी रोगसे पीड़ित नहीं दिखाई देते। इसका मुख्य कारण स्वच्छ हवामें साँस लेना और शारीरिक श्रम करना है। स्वच्छ हवा और कसरत तो शरीरमें पैदा हुए रोगोंके लिए रामबाण औषधि है—श्रेष्ठ पौष्टिक दवा है।

तमाखू सबसे अधिक हानि विद्यार्थियोंको पहुँचाती है। निर्बल शरीर और निर्बल मस्तिष्कवालोंके लिए तो वह और भी अधिक भयानक है।

तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोगोंकी सन्तान प्रायः निर्बल होती है और यदि स्त्री और पुरुष दोनोंको तमाखू खानेका व्यसन होता है,

तो उनके बहुधा संतान होती ही नहीं है। इस देशमें स्त्रियाँ प्रायः तमाखू नहीं पीतीं। पर तमाखू सूँघनेका व्यसन बहुतसी स्त्रियोंमें देखा जाता है। कहीं कहीं स्त्रियाँ तमाखू खाया भी करती हैं। तमाखूसे होनेवाले नुकसानोंके विषयमें डाक्टर निकोल्स लिखते हैं—"तमाखू यद्यपि शराब जैसी हानि नहीं पहुँचाती, तथापि वह जीवनका अत्यन्त क्षय करती है। वह खानेकी चीज़ नहीं, किन्तु विष है। किसी भी दवासे ज्ञानतन्तुओंको लगातार उत्तेजित करते रहना रोगकी नीव डालना है। तमाखूसे सारा शरीर तमाखूमय हो जाता है। तमाखू प्रत्येक ज्ञानतन्तुको विषाक्त कर देती है और संतान पैदा होनेमें बाधक बनती है। जहाँ पुरुष और स्त्री दोमेंसे एक ही तमाखूका व्यसनी होता है, वहाँ यह परिणाम इतना अधिक प्रत्यक्ष नहीं होता, पर जहाँ स्त्री और पुरुष दोनों इस व्यसनसे जकड़े होते हैं वहाँ प्रजाकी वृद्धि होना अवश्य रुक जाता है। अमेरिकामें तमाखूके कारखानोंमें काम करनेवाली स्त्रियाँ प्रायः बंध्या होती हैं। जिस राष्ट्रके स्त्री और पुरुष दोनों तमाखू पीते हैं उसकी आबादी घट जाती है, इसलिए तमाखू शराबसे भी अधिक हानिकर है।"

तमाखूसे विद्यार्थियोंके दिमागको जरा भी लाभ नहीं पहुँचता। डाक्टर निकोल्स कहते हैं कि "शेक्सपिअर, बेकन और पूर्वके सब विद्वान् चाय, काफी अथवा तमाखूके बिना ही मानसिक कार्य बहुत ही सुन्दरता और उत्तमतासे सम्पादित करते थे, बड़ी बढ़िया बढ़िया कल्पनायें उनके मस्तिष्कसे उद्भूत होती थीं। चाय, काफी, तमाखू ये मनुष्यजीवनके लिए आवश्यक उपकरण नहीं हैं। इसमें कुछ भी सन्देह नहीं कि इनके व्यसनोंसे दूर रहकर हम

अधिक स्वस्थ, अधिक बलवान् और अधिक सुखी हो सकते हैं। जिनको इनका व्यसन पड़ गया है, वे चाहे व्यसनी बने रहें; पर उन्हें अपने बालकोंको इस दुर्व्यसनसे जरूर बचाना चाहिए। बालक जितनी ही अधिक अवस्था तक चाय, काफी, शराब, और तमाखूसे सुरक्षित रक्खे जायँगे, उनके ज्ञानतन्तु उतने ही विशेष बलवान् रहेंगे, उनका रक्त अधिक साफ रहेगा, उनकी तन्दुरुस्ती अधिक अच्छी होगी और उन्हें लम्बा और सुखमय जीवन प्राप्त होगा।"

डाक्टर एवर काम्बी कहते हैं—"सब तरहकी शराबें, चाय और काफी पीना जरूर छोड़ देना चाहिए। साथ ही तमाखूको—विषमय और दुराचारवर्धक तमाखूको भी त्याग देना चाहिए।"

डाक्टर शेयन कहते हैं—"तमाखू गृहस्थीसे सम्बन्ध रखनेवाली मितव्ययता और शरीरकी स्वच्छताकी शत्रु है, वह स्थायीरूपसे साँसको दुर्गन्धमय बनाती है, पचनक्रियाको नष्ट करती है, बुद्धिको घटाती है और अपने कितने ही लोगोंका आयुष्य भी कम कर देती है।"

डाक्टर कलन कहते हैं—"तमाखू सूँघनेवाला तीस वर्षकी अवस्थामें चालीस वर्षका मालूम होता है। वह एक प्रकारके अजीर्णका एकमात्र कारण होती है, जिसके हमने बहुतसे रोगी देखे हैं। तमाखू खानेका भी यही परिणाम होता है। तमाखू पीनेसे मंदाग्नि और क्षीणता होती है।"

यूरोप आदि देशोंमें जिस तरह तमाखू पीते पीते दारू पीनेका व्यसन पड़ जाता है, उसी तरह इस देशमें गाँजा पीनेका व्यसन पड़ जाता है, जो कि तमाखूसे भी सौ गुना हानिकारक है।

१०—औरोंका अपकार।

व्यसनी अपने दुष्ट व्यसनसे अकेले अपने आपका ही नहीं, औरोंका भी बिगाड़ करता है। क्योंकि प्रत्येक बुरा काम—चाहे वह मनसे किया गया हो, चाहे वचनसे, चाहे शरीरसे, चाहे गुप्त और चाहे प्रकट—सारी दुनियाको नुकसान पहुँचाता है। जगत्‌रूपी बड़े शरीरका प्रत्येक प्राणी एक एक अवयव है और जिस प्रकार शरीरके प्रत्येक स्थानकी चोट सारे शरीरपर असर करती है, वैसे ही जगत्‌के एक प्राणीका किया हुआ काम जगत्‌के सारे प्राणियोंको हानि पहुँचाता है। इसलिए संसारमें किसीको भी मनमाना काम करनेका अधिकार नहीं है। ईश्वरकी अच्छीसे अच्छी रचना जो यह शरीर है, अथवा विद्वानोंके शब्दोंमें जो यह ईश्वरका मन्दिर है, इसे बिगाड़नेका किसीको भी अधिकार नहीं है। इसे दुर्गणोंसे, दुराचारोंसे या व्यसनोंसे नष्ट करनेवाले मनुष्य मनुष्य नहीं, विवेक-बुद्धि-हीन पशु जैसे हैं, जो अपने मल-मूत्रसे चाहे जैसी अच्छीसे अच्छी जगहको भी बिगाड़ देते हैं।

पहले तो तमाखूके व्यसनी अपना शरीर बिगाड़ते हैं। इससे उनके सारे शरीरमें जो विष भर जाता है, वह श्वास, त्वचा आदिके रास्तोंसे बाहर होकर हवामें फैलता है और उस हवामें जो लोग साँस लेते हैं उन्हें रोगी बनाता है। उनके मल-मूत्र आदिसे रोगोंके कारण बढ़ते रहते हैं। इस तरह दूसरे निर्दोष मनुष्योंको वे बिना किसी अपराधके रोगी बनाते हैं। तमाखूके व्यसनियोंका शरीर रोगी होनेसे उनका वीर्य भी रुग्ण होता है और इससे उनकी सन्तान तन्दुरुस्त

नहीं होती। ऐसे बालकोंका शरीर, मस्तिष्क और रक्त निर्बल होनेसे उनकी आयु थोड़ी होती है और उसे भी वे बड़े दुःखोंसे पूरा करते हैं। इसके बाद उन बालकोंके सयाने होनेपर उनकी भी सन्तान रोगी होती है। पिताके पाप इस तरह पीढ़ी दर पीढ़ी सन्तानमें उतरते आते हैं।

अक्सर पिता जैसे शरीर, मन, बुद्धि, और स्वभाव सन्तानको प्राप्त होते हैं। इमलीके बीजसे इमलीका ही पेड़ होता है, इमलीके ही पत्ते लगते हैं और इमलीके ही फल फलते हैं, मीठे आमके नहीं। इसी तरह आदतका बीज भी पुत्रमें पहुँचता है और प्रायः वही आदत उसकी सन्तानमें भी देखी जाती है। इस आदतका बीज बचपन या युवावस्थामें किसी भी समय अंकुरित हो सकता है। आगे New Age 'न्यू एज' नामक अँगरेजी पुस्तकसे एक प्रमाण दिया जाता है—

"एक अँगरेज़ हररोज आधी रातको नींदमेंसे उठकर एक प्याला चाय पिया करता था। चाय पीनेके बाद वह फिर सो जाता था और सबेरे तक शान्तिपूर्वक सोता रहता था। उसके एक लड़का पैदा हुआ। पैदा होते ही लड़केकी माँ मर गई और कुछ दिनोंमें बाप भी मर गया। इससे उसे अपने काकाके पास रहना पड़ा। अपने काकाके साथ वह हिन्दुस्थान आया। जब वह बीस वर्षका हुआ, तब एक रातको वह एकाएक जाग उठा और उसे बड़ी इच्छा हुई कि मैं एक प्याला चाह पीऊँ। उसने इच्छा रोकनेका यत्न किया, पर नींद न आनेसे आखिरकार वह उठा और चाय तैयार करके पी गया। इसके बाद बिस्तरेपर लेटते ही उसे नींद आ गई। उसके मनपर इस बातका कोई विशेष असर न पड़ा। परन्तु दूसरे दिन रातको वह फिर जाग पड़ा और उसे फिर चाय पीनेकी इच्छा हुई। आखिर

उसने फिर चाय पी और चाय पीते ही वह सो गया। दूसरे दिन जब उसने यह बात अपने काकासे कही, तब उसने बताया कि तेरे बापको भी आधी रातको सोतेसे उठकर चाय पीनेकी आदत थी और वह लगातार बीस वर्ष तक रही थी। अब तक इस लड़केको अपने बापकी उक्त आदतकी बिलकुल खबर न थी। आगे तीसरे चौथे दिन भी उसका यही दशा हुई और इस तरह उसे प्रति दिन आधी रातको उठकर चाय पीनेकी आदत पड़ गई। अनन्तर वह विलायत लौट गया। वहाँ उसकी शादी हुई और उसे एक लड़का पैदा हुआ। लड़केकी उम्र छः वर्षकी होनेपर पिता मर गया। इस छः वर्षके लड़केको भी अपने बाप या दादाके इस तरह चाय पीनेकी जरा भी खबर न थी। फिर भी, जब वह लड़का जवान हुआ, तब एक दिन वह भी आधी रातको जाग पड़ा और चाय पीनेकी प्रबल इच्छा होनेसे उसने चाय पी। इस प्रकार नित्य आधी रातको सोतेसे उठकर चाय पीनेकी उसे भी आदत पड़ गई।"

यदि इसी प्रकार पिताका शराब, गाँजा, तमाखू या अफीमका व्यसन पुत्रमें भी आ जाय, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? इस प्रकार व्यसनी मनुष्य केवल अपने आपको ही नहीं, वरन् भावी पीढ़ियोंको भी हानि पहुँचाता है। क्या तुम इस पाप या दोषको छोटा मानते हो?

आजकल हमारे देशके भिन्न भिन्न स्थानोंमें प्लेगका प्रकोप रहता है। कहा जाता है कि इस रोगके उत्पादक एक प्रकारके सूक्ष्म जन्तु होते हैं, जो मनुष्यके शरीरमें प्रवेश करके रोग पैदा करते हैं। आरोग्यशास्त्रका नियम है कि रोगोंका हमला उन मनुष्योंपर अधिक होता है, जिनके शरीरका रक्त बिगड़ा हो, जिनकी पाचनशक्ति दुर्बल

हो गई हो, जिन्हें दस्त साफ न आता हो और जो कमजोर हो गये हों। इसके विरुद्ध आरोग्यशास्त्रके नियमोंके अनुसार आचरण करने-वाले स्वस्थ लोगोंपर रोगोंका आक्रमण बहुत ही कम होता है। व्यसनोंसे मनुष्य अशक्त हो जाता है और इसीसे उसे रोगोंका शिकार बनना पड़ता है। शायद अब तुम यह प्रश्न करोगे कि यदि नीरोगी मनुष्योंपर रोगोंका हमला नहीं होता है, तो तुम व्यसनियोंपर ही सारे संसारमें रोग फैलानेका दोष क्यों मढ़ते हो? इसका उत्तर यह है कि व्यसनरहित मनुष्य भी आरोग्य शास्त्रके जिन नियमोंको भङ्गकर अपने शरीरको ऐसा बना लेते हैं कि रोग उन्हें सहज ही अपना शिकार बना सकते हैं, व्यसनी भी उन नियमोंको तोड़कर तन्दुरुस्ती बिगाड़ लेते हैं और साथ ही व्यसनके कारण उनके शरीर बहुत ही अधिक क्षीण हो जाते हैं और तब उन्हें रोग अधिक धर दबाते हैं। व्यसनी और निर्व्य-सनी मनुष्यकी तुलना घास और लकड़ीसे की जा सकती है। आगकी चिनगारी पड़ते ही घास एक दम जल उठती है और तब पास पड़ी हुई लकड़ीको भी जलाने लगती है। यही नियम व्यसनी और निर्व्यसनी मनुष्योंपर लागू होता है। रोग पहले व्यसनी मनुष्यको पछाड़ता है और तब उसके संसर्गमें रहनेवाले निर्व्यसनी मनुष्य भी उस रोगके शिकार बन जाते हैं।

प्लेग, हैजा आदि छूतके रोग पहले मनुष्यके शरीरमें ही पैदा होकर बाहर फैलते हैं और फिर अनुकूल स्थान पाकर बढ़ते जाते हैं। रोगोंके न जाने कितने कारण मनुष्य-शरीरके दुष्ट मलमें तथ उच्छ्वास, पसीना, मूत्र आदि शरीरसे बाहर निकलनेवाले रोगयुक्त स्थूल तथा सूक्ष्म परमा-णुओंमें छुपे रहते हैं और ये सब कारण अधिकांशमें व्यसनों और

दुराचारोंसे ही उत्पन्न होते हैं। ये परमाणु उन व्यसनियोंके शरीरमेंसे जितने बाहर फैलते हैं, उतने दूसरे स्थानोंसे शायद् ही फैलते हों और इस तरह यदि हम व्यसनियोंके शरीरको रोगोंका उत्पादक और पोषक कहें, तो अतिशयोक्ति न होगी। कारण उन्हींके शरीरमें रोगोंकी उत्पत्ति होती है, वहीं उनका पोषण होता है और उन्हींके शरीरमेंसे निकलकर रोग संसार भरमें फैल जाते हैं। इससे यह साफ़ जाहिर होता है कि व्यसनी ही अनेक प्रकारके रोगोंके पिता हैं और उन्हींके कृपाप्रसादसे हज़ारों प्राणी रोगोंके शिकार बना करते हैं।

तमाखूके व्यसनसे बीमारियाँ ही नहीं फैलती हैं, और भी बड़ी बड़ी हानियाँ होती हैं। इससे देशको दुष्काल और भूखों मरनेकी भयं-कर आपत्तिका सामना करना पड़ता है। देशकी सम्पत्ति घटती है, निर्धनता बढ़ती है, मनुष्यकी आयुका यथेष्ट उपयोग नहीं होता, और कभी कभी निर्दोष मनुष्योंको हजारों लाखों रुपयोंका नुकसान पहुँच जाता है। ऐसा कोई रोग नहीं, ऐसा कोई महाभयंकर संकट नहीं, जिसके सीधे अथवा अप्रत्यक्ष रूपसे व्यसनी अर्थात् ईश्वरके नियमोंको तोड़नेवाले मनुष्य कारण न हों। दुःख पापका फल है और ईश्वरके नियमोंका पालन न करना ही पाप है। व्यसन ईश्वरीय नियमोंके विरुद्ध हैं, इसलिए पाप हैं और व्यसनसे जो आपत्तियाँ आती हैं वे उसका फल हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं।

संसारमें तमाखूकी खपत बहुत अधिक है और इस लिए लाखों नहीं करोड़ों मनुष्य तमाखू पैदा करने और उसका व्यापार करनेमें कमर कसे रहते हैं। इन सबके प्रयत्नका फल क्या है? देवताओं और दैत्योंने समुद्रको मथकर जैसे हालाहल नामका महाभयंकर विष निकाला था,

जिसके विषैले प्रभावसे सारी पृथ्वीका नाश होने लगा था, वैसे ही करोड़ों मनुष्योंके प्रयत्नका फल यह हालाहल तमाखू है, जो हजारों छोटे बड़े रोगोंको उत्पन्न करती है, वड़ी वड़ी प्लेग हैजा जैसी बीमारियोंको फैलाती है और सद्गुणोंका नाश करके दुराचारका प्रचार करती है।

तमाखू पैदा करनेमें जो जमीन और मेहनत लगाई जाती है, वह यदि अनाज पैदा करनेमें लगाई जाती, तो आज संसारमें अनाज वहुत सस्ता होता और वह असंख्य गरीब मनुष्योंको–जिनको भरपेट खानेको नहीं मिलता–खानेको मिलता और भूखों मरनेकी आपत्ति घट जाती। समस्त पृथ्वीमें कितनी जमीनमें तमाखूकी खेती होती है, इसके जाननेका कोई साधन नहीं, अर्थात् देशको या संसारको इससे कितनी हानि पहुँचती है, इसका ठीक ठीक हिसाव निकाला नहीं जा सकता; किन्तु मान लो कि हिंदुस्तानमें कमसे कम दस लाख वीघे जमीनमें तमाखू वोई जाती है। इस जमीनमें यदि अनाज वोया जाय, तो वर्षमें तीन वार पैदा होनेसे हरेक वीघेमें वीस वीस मन अनाज पैदा हो और इस प्रकार दस लाख वीघे जमीनमें दो करोड़ मन अनाज पैदा हो और इससे अनाजका संकट कम हो जाय। प्रति दिन एक सेर और सालमें ९ मन अनाज एक मनुष्यके उदरपोषणके लिए पर्याप्त है। सो इस दो करोड़ मन अनाजसे कोई वीस लाख मनुष्योंका भरण-पोषण सालभर हो सकता है। ३० करोड़ मनुष्योंमेंसे यदि ५ करोड़ मनुष्य भी वीड़ी पीते हों और प्रत्येक मनुष्य एक महीनेमें केवल एक ही दियासलाई खर्च करता हो, तो सालमें साठ करोड़ दियासलाइयाँ इस काममें फूँक दी जाती हैं, जिनका मूल्य प्रति दियासलाईका मूल्य दो पाई गिननेसे ६२॥ लाख रुपया हो जाता है और यह प्रायः सारा ही रुपया

व्यर्थ ही विदेशोंको चला जाता है। एक आदमी यदि केवल एक पैसे रोजकी बीड़ी या तमाखू पीता है, तो सालमें इस व्यसनके लिए वह ६ रुपया खर्च कर डालता है और यदि उसकी जिन्दगी ४० वर्षकी गिनी जावे, तो वह अपने जीवनमें लगभग ढाई सौ रुपया तमाखू देवीके चरणोंमें अर्पण कर देता है, जब कि अपने कुटुम्बियोंको वह एक एक पैसेके लिए तरसाता है और बाल-बच्चोंकी दवा-दारूमें एक रुपया खर्च करना भी उसके लिए भारी होता है। इस तरह इस तमाखूके दुर्व्यसनसे देशका करोड़ों रुपया प्रतिवर्ष व्यर्थ व्यय होता है और इससे देश निर्धन बनता जा रहा है।

अतएव जैसे बने तैसे इसे छोड़ देनेका यत्न करना चाहिए। इस यत्नमें तुम्हारा मन कमजोरी दिखावेगा, वह अपने निश्चयसे हट जानेके बहुतसे मौके पावेगा; पर तुम्हें चाहिए कि तुम शूरवीरकी तरह अटल रहो और इसे छोड़कर ही चैन लो। यदि छोड़नेका संकल्प करके तुमने एकाध बार भी मनकी निर्बलताके कारण इसका सेवन कर लिया, तो निश्चय जानना कि तुम फिर मनकी प्रबल इच्छाको न रोक सकोगे। पर यदि एक बार मनको दबा लोगे, तो दुबारा दबानेमें उतनी कठिनता न पड़ेगी और इस प्रकार दृढ़ निश्चयसे तमाखूका व्यसन छूट जायगा। डाक्टर केलागका कथन है कि "तमाखूका व्यसन एक बारगी छोड़ना चाहिए। क्रम क्रमसे छोड़नेमें सफलता प्राप्त नहीं होती। एक बारगी छोड़ देनेसे कोई हानि नहीं होती, [illegible] सुधरती है और समग्र शरीरकी तन्दरुस्ती बढती है।"